

Poradnia dla **Dzieci i Młodzieży** oraz **Rodzin Wolmed** w Bełchatowie

Do kogo skierowana jest pomoc?

Poradnia oferuje wsparcie zespołu psychologów i psychoterapeutów dla dzieci i młodzieży (do 18. lub 21. roku życia w przypadku kontynuowania nauki w szkole ponadpodstawowej) oraz ich rodziców. By skorzystać z pomocy nie trzeba mieć skierowania, należy być osobą ubezpieczoną. Pomoc jest bezpłatna, w ramach NFZ. Opiekę nad pacjentami sprawują psycholodzy, psychoterapeuci oraz terapeuta środowiskowy, a konsultacje udzielane są bezpośrednio w poradniach oraz w formie tele- i videoporad.

Oferta poradni skierowana jest do dzieci i młodzieży, które nie wymagają interwencji psychiatry, a:

- odczuwają lęk, niepokój związany z obecną sytuacją związaną z COVID-19, wprowadzeniem nauki zdalnej, niepewnością związaną z egzaminem ośmioklasisty czy egzaminem maturalnym
- mają problemy emocjonalne i zachowania
- mają trudności w kontaktach społecznych, kontaktach z rówieśnikami
- doświadczają sytuacji kryzysowych, problemów rodzinnych
- doświadczają zaburzeń lękowych, depresyjnych, adaptacyjnych
- cierpią z powodu zaburzeń odżywiania, objawów psychosomatycznych
- są ofiarami przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej
- przejawiają symptomy uzależnienia od ekranów

W poradniach świadczone są następujące usługi:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej
- sesja psychoterapii rodzinnej
- sesja psychoterapii grupowej
- sesja wsparcia psychospołecznego
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa

Nazwa: **Poradnia dla Dzieci i Młodzieży
oraz Rodzin Wolmed**

Adres: **97-400 Bełchatów, ul. Opalowa 9**

Rejestracja czynna: poniedziałek godz. 10.00-18.00
wtorek / piątek godz. 8.00-15.00

tel. **44 633 78 99 lub 721 022 622**

e-mail: **belchatow@wolmed.pl**



Nadużywanie komputera – na co zwracać uwagę?

- Nastolatek nie wychodzi ze swojego pokoju. Wyraźny **spadek aktywności**.
- **Nie ma ochoty** na kino, teatr, spotkanie ze znajomymi. Zapomina o hobby, które wcześniej miał, rezygnuje z zajęć dodatkowych, przestaje spotykać się ze znajomymi.
- **Nie chce spędzać czasu z rodziną**, nie chce jeść wspólnie z bliskimi posiłków, zabiera je do swojego pokoju, je sam, bo szkoda każdej chwili bez komputera.
- Zaczyna mieć **kłopoty w szkole**. Zbyt późno kładzie się spać, wstaje niewyspany, zaniedbuje lekcje, spóźnia się, przestaje chodzić do szkoły.
- **Zaburzony rytm dobowy**.
- **Pogorszenie samopoczucia fizycznego**. Skarży się na bóle brzucha, kręgosłupa, głowy. To wynik braku ruchu i trwania w pozycji siedzącej przez wiele godzin. Do tego dochodzą: spadek odporności i częste przeziębienia. To wynik braku odpowiedniego odżywiania się, przebywania na świeżym powietrzu oraz braku ruchu.
- Pojawiają się **zaburzenia nastroju** – na zmianę występują: smutek i apatia, to znów okresy euforii. Na próbę ograniczenia czasu przed komputerem dziecko **reaguje agresją**.
- Pracując z młodym człowiekiem, używanie szkodliwe komputera zazwyczaj rozumiemy jako objaw tego, co się dzieje w nim lub systemie zewnętrznym (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza), czasami jednak problem jest na tyle intensywny, że zaczyna być czynnikiem dominującym, organizującym funkcjonowanie adolescenta.
- Dlatego tak ważne jest aby **włączyć do pracy całą rodzinę**, cała rodzina ponosi konsekwencje takiej sytuacji, powinna posiadać wiedzę, jak najlepiej poradzić sobie z tym problemem.
- Naturalną rzeczą jest bunt adolescenta, jego chęć decydowania o sobie, dążenie do samodzielności i niezależności, ważne jest znalezienie granicy pomiędzy tym, co konstruktywne, prowadzące do zdrowej separacji, a tym, co destrukcyjne, blokujące rozwój oraz dojrzewanie emocjonalne.

W ramach realizacji całościowego programu profilaktyczno-terapeutycznego dla młodzieży używającej szkodliwie/uzależnionej od komputera prowadzimy:

- **Konsultacje psychologiczne**
- **Diagnozę psychologiczną**
- **Terapię indywidualną**
- **Terapie rodzinną**
- **Treningi umiejętności psychospołecznych zawierające wiedzę na temat uzależnienia i współuzależnienia**

Telefon zaufania 800 12 12 12

**Potrzebujesz pomocy?
Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
Całodobowy, 7 dni w tygodniu**

Czat internetowy
www.brpd.gov.pl



WAŻNE TELEFONY

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

koszt połączenia jak na numer stacjonarny

wg taryfy Twojego operatora telefonicznego

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania

tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny

tel. 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00
– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)
– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

tel. 600 100 260

(czynne całodobowo)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967

(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

**POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców
dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki**

tel. 801 140 068

(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222

(czynne całodobowo)

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
Bezpłatna infolinia**

tel. 800 190 590

(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

**Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800 12 12 12

(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

tel. 800 676 676

(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288

(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

**Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie
Piątkowe Pogotowie Pontonowe**

tel. 22 635 93 92

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72

(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”**

tel. 800 120 002

telefon pracuje całodobowo

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00

(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

**Policyjny Telefon Zaufania
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

tel. 800 120 226

(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100

(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemocy

tel. 600 070 717

(codziennie / całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148

(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny

tel. 85 732 22 22

(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet

22 62 13 537

(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)

Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

800 280 900

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00.

Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.

Więcej informacji: www.zranieni.info

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”

tel. 801 889 880

(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

tel. 801 199 990

(codziennie od godz. 16.00-21.00)

Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289

(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”

tel. 800 120 359

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

WYKAZ INSTYTUCJI ŚWIADCZĄCYCH POMOC PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNĄ NA TERENIE POWIATU BĘLCHATOWSKIEGO

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Belchatowie

ul. Czapliniecka 96
97-400 Bełchatów
tel. 44 632 28 74, tel./fax 44 633 06 54
e-mail: ppp_belchatow111@wp.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Belchatowie Punkt terapeutyczny w Żelowie

ul. Żeromskiego 21
tel. 44 634 32 82

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Czapliniecka 66
97-400 Bełchatów
tel. 44 739 48 07
email: pcpr@powiat-belchatowski.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej działający w strukturach Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Belchatowie

ul. Czapliniecka 66
tel. 44 733 05 45
pcpr@powiat-belchatowski.pl (Porady/konsultacje specjalistów)

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Belchatowie - Ośrodek Pomocy Dzieciom i Rodzinie

os. Okrzei 1a
tel. 44 632 22 29

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie funkcjonujący Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Belchatowie

ul. Dąbrowskiego 2
tel. 44 635 28 88
zpp@mopsbelchatow.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Belchatowie

ul. Dąbrowskiego 2
tel: 44 635 28 83
pracasocjalna@mopsbelchatow.pl

Punkt Konsultacyjny KARAN prowadzony przez Stowarzyszenie Katolicki Ruch

Antynarkotyczny KARAN ul. Paderewskiego 7
tel. 692 677 443
karan@karan.pl

Stowarzyszenie KARAN jest organizacją pożytku publicznego, którego głównym celem jest: ograniczenie rozprzestrzeniania się patologii społecznych, w tym zwalczanie uzależnień, przestępczości, przemocy skierowanej ku dzieciom, korekcja i kompensacja braków emocjonalnych, osobowościowych i fizycznych związanych z sytuacją społeczną dzieci i młodzieży, promocja zdrowia i przeciwdziałanie uzależnieniom, rehabilitacja i resocjalizacja osób uzależnionych, edukacja w zakresie profilaktyki osób uzależnionych.

**Poradnia Życia Rodzinnego działająca w ramach Stowarzyszenia Rodzin Katolickich
Archidiecezji Łódzkiej oddział w Bełchatowie**

os. 1 Maja 4a
tel. 44 633 08 88

srk@dolsat.pl

Specjalistyczna pomoc skierowana przede wszystkim do osób i rodzin zagrożonych chorobą alkoholową i narkomanią, będących w trudnej sytuacji życiowej, niejednokrotnie doświadczających przemocy. Poradnia pomaga w rozwiązywaniu problemów osobistych, trudnościach wychowawczych, pielęgnowaniu więzi w rodzinie, odpowiedzialnego rodzicielstwa. Świadczy również bezpłatne poradnictwo prawne.

W ramach Poradni funkcjonuje Katolicki Telefon Zaufania pod nr tel. 44 633 8 88 (czynny w godzinach przyjęć specjalistów).

Punkt Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i ofiar przemocy w rodzinie.

ul. Żeromskiego 28
97-425 Żelów
tel. 44 6342498

umzelow@zelow.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczercowie

ul. 3 Maja 6

gopsszczercow@onet.pl

Bełchatowskie Centrum Profilaktyki i Terapii

ul. Energetyków 10
97-400 Bełchatów
tel. 572 993 949

e-mail : tpnmost@wp.pl

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna MEDIUS

97-400 Bełchatów, ul. Energetyków 12

tel. 733 038 584

e-mail: poczta@poradniamedius.pl, szkolenia@poradniamedius.pl

Filia Poradnia Tęczowa

ul. Lecha i Marii Kaczyńskich 14 (budynek OCEAN)

97-400 Bełchatów

tel. kom.: +48 531-487-061

Instytut Zdrowia Psychicznego „Wolmed”, ul. Opalowa 9 w Bełchatowie.

Zapisy pod numerami tel.:

44 633-78-99 lub 721-022-622 (g. 8-16)